

	月(MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)	土(SAT)	日(SUN)	
9:30								9:30
10:00	10:00 OPEN							10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30	ボールストレッチ20 11:05~11:25 STAFF	ボールコンディショニング30 11:20~11:50 後藤 大地		ストレッチ20 11:20~11:40 STAFF	フラダンス45 11:00~11:45 兒玉 香織			11:30
12:00	週替わりレッスン30 11:45~12:15 ミツチエル	整		ストレッチ20 11:55~12:15 STAFF	エアロピクス30 12:00~12:30 荒波 三佳	整		12:00
12:30	LesMILLS CORE30 12:35~13:05 江藤 遼	ボディパンプ45 12:10~12:55 後藤 大地	ZUMBA45 12:35~13:20 中島 紀子	バレエストレッチ45 12:50~13:35 キヨン	スマイルエアロ45 12:05~12:50 中島 紀子			12:30
13:00								13:00
13:30	ボディアタック45 13:25~14:10 森 彰子	ボディコンバット30 13:15~13:45 後藤 大地			ストレッチヨガ45 13:10~13:55 永岡 裕美			13:30
14:00			ラテンエアロ45 13:40~14:25 MANA					14:00
14:30		LesMILLS CORE30 14:05~14:35 江藤 遼		ZUMBA45 13:55~14:40 ミツチエル		ボディコンバット45 14:15~15:00 三木 浩二		14:30
15:00	週替わりレッスン 11:45~12:15					変更	週替わり LesMILLS45 14:30~15:15 STAFF	15:00
15:30	ZUMBA45(1,3,5週目) 美ユーターBodyWave45 (2,4週目) となります。 また、ZUMBA30のみ 整理券配布となります。					ボディアタック30 15:00~15:30 森 彰子		15:30
16:00								16:00
16:30						ZUMBA45 16:00~16:45 中島 紀子		16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30								19:30
20:00	ボールストレッチ30 19:45~20:15 STAFF	ZUMBA45 19:45~20:30 ミツチエル	ボディパンプ30 19:45~20:15 後藤 大地	ボールストレッチ30 19:45~20:15 STAFF	ボディパンプ45 19:30~20:15 江藤 遼			20:00
20:30								20:30
21:00	ボディパンプ60 20:45~21:45 江藤 遼	LesMILLS CORE30 20:50~21:20 江藤 遼	エアロピクス30 20:35~21:05 荒波 三佳	ボディアタック60 20:45~21:45 森 彰子	週替わりレッスン45 20:35~21:20 中島 紀子	1,3,5週目 ZUMBA 2,4週目 コンビネーションエアロ		21:00
21:30			整					21:30
22:00		ボディアタック30 21:40~22:10 森 彰子	ボディコンバット60 21:25~22:25 後藤 大地		ボディコンバット45 21:40~22:25 三木 浩二			22:00
22:30						22:00 CLOSE		22:30
	22:30 CLOSE							

※各プログラム定員20名とさせていただきます

※レッスンを終わりましたらスタジオの清掃を行いますので、一度ご退室をお願い致します



整理券を配布するプログラムです。(チェックイン時に整理券をお渡しします。)
レッスン開始10分前に番号順にて入場とさせていただきます。